

## الفصل الرابع

### نصائح غذائية لمرضى السرطان

تعتبر التغذية الصحية من أساسيات الاحتفاظ بحيوية جسم الإنسان لكن يعمل بكفاءة، وتزداد أهمية التغذية الصحية بصفة خاصة لمرضى السرطان وذلك للأسباب الآتية:

١- تحمل الآثار الجانبية للعلاج، حيث أثبتت التجارب العلمية أن أكثر المرضى تحملاً للعلاج ومضاعفاته هم الذين يتبعون نظاماً غذائياً سليماً.

٢- القدرة على إعطاء جرعات أكبر من أدوية العلاج الكيميائي أو العلاجات الأخرى متى استدعى ذلك، حيث إن الحالة الصحية والغذائية للمريض تؤثر تأثيراً مباشراً في تحمل المريض للعلاج المكثف.

٢- من المعروف أن وظائف الجهاز المناعي لمرضى السرطان تكون أضعف منها في الإنسان السليم ويزداد تآثر خطوط الدفاع الطبيعية للجسم أيضاً بأنواع العلاج المختلفة ولهذا فإن هؤلاء المرضى أكثر احتياجاً للغذاء الكافي والصحي من غيرهم للمساعدة في تقوية الجسم لمحاربة الميكروبات الغازية.

## كيف تأكل أثناء العلاج:

من الواضح مما سبق ذكره أن الغذاء السليم يجب أن يحتوى على مجموعات مختلفة متكاملة من الفواكه، الخضراوات، البروتينات مثل اللحوم والأسماك والدواجن والبيض، والمواد البقولية، والألبان ومنتجاتها كما سيأتى شرحه.

والجدول الآتى يوضح أنواع الأطعمة المختلفة وكمياتها المقترحة كغذاء يومية لمرضى السرطان ومن الممكن تغيير بعض مكوناته ولكن فى ضوء الخطوط العامة للكميات والأنواع المذكورة به.

جدول (5) أنواع الأطعمة المختلفة وكمياتها المقترحة

### كغذاء يومية لمرضى السرطان

المجموعة الغذائية	عدد الوجبات الغذائية المطلوبة	أى من الآتى يمكن اعتباره وجبة
الفواكه	وجبتين	* ثمرة كامل مثل الموز، برتقالة أو تفاحة متوسطة الحجم * شريحة بطيخ أو شمام * ثلاثة أرباع كوب عصير فواكه مختلفة طازجة
الخضراوات	٢ وجبات	* نصف مكياال فاكهة مطبوخة أو محفوظة * ربع مكياال فاكهة مجففة * نصف مكياال خضراوات

المجموعة الغذائية	عدد الوجبات الغذائية المطلوبة	أى من الآتى يمكن اعتباره وجبة
		مطهية * نصف مكبال خضراوات طازجة مقطعة. * مكبال خضراوات مورقة طازجة مثل الخس والسبانخ.
المنتجات الحيوانية اللحوم الدواجن الأسماك ومثيلاتها	وجبتين	* تشمل الوجبة اليومية كمية معادلة ١٤٠ - ٢٠٠ جم من اللحوم أو الدواجن أو الأسماك المطهية وتعادل البيضة، نصف كوب من البقول المطهية، أو ملعقتى مائدة من زبدة الفول السودانى حوالى ٨,٣٥ جم.

### هل التغذية السليمة تعالج مرض السرطان:

حتى الآن لا يوجد أى دليل على أن التغذية بأنواعها تشفى مريض السرطان أو حتى تمنع ارتجاع المرض بعد علاجه. ولكن لاحظ الأطباء أن التغذية السليمة والتي تحوى كميات متوازنة من عناصر الأكل المختلفة تساعد مريض السرطان كثيرا في تحمله للعلاج وفي الإقلال إلى حد كبير من الأعراض الجانبية له.

بل وجد أن بعض أنواع الأطعمة أو إضافة بعض الفيتامينات والمعادن للأكل قد تؤدي إلى نتائج عكسية حيث تؤدي زيادتها

أحيانا إلى منع تأثير العلاج الأساسى المعطى للمريض. ولهذا فتتصح معظم المؤسسات العلمية الطبية المختصة بعلاج مرض السرطان بعدم أخذ اطعمة أو إضافات من الفيتامينات أو المعادن إلا تحت إشراف الطبيب المعالج.

## كيفية التعامل مع مشاكل الغذاء الناتجة عن علاج السرطان:

كما ذكر فى الأبواب السابقة فإن طرق علاج السرطان تتنوع بين الجراحة، العلاج بالأشعة، العلاج الكيمايى، والعلاج البيولوجى الذى قد يسمى أيضا بالعلاج المناعى.

وجميع هذه العلاجات تعطى عادة بصورة مكثفة، بمفردها أو فى صورة مجموعات متكاملة، حتى تؤدى النتائج المرجوة منها.

وكما أن لكل علاج فوائده، فإن له أيضا مضاره على خلايا الجسم السليمة والتي تشمل خلايا الجهاز الهضمى مما قد يؤدى إلى مشاكل غذائية متنوعة حسب نوع العلاج المستخدم.

وهذه الأعراض الجانبية تختلف من مريض إلى آخر وتعتمد على عوامل متعددة مثل الجزء المعالج من الجسم، نوع ومدة أو جرعة العلاج المستخدم، ويجب على مريض السرطان أن يسأل طبيبه عن كل الأعراض الجانبية المحتمل حدوثها أثناء العلاج حتى يمكن توقعها والتعامل معها بصورة جيدة.

متى بدأ الغليان) وكذلك وجد أن غسيل اللحم المضموم قبل غليه  
فى الماء يقلل من تكوين المطفرات.

ولابد من عمل دراسات مستفيضة عن أحسن الطرق لتقليل  
المطفرات أو استبعادها نهائيا سواء أكانت تتكون بتفاعل ميلارد  
أم بالطبخ، وقد يكون الطهى بالبخار بدلا من القلى والشىء  
أو استعمال طريقة الطهى بالميكروويف (الموجات بالغة القصر)  
طريقة مناسبة للتقليل من نواتج تفاعل ميلارد الضارة.

obeikandi.com



شكل (١١) الطبيب المعالج هو  
المصدر الأساسي لكيفية التعامل  
مع الأعراض الجانبية للعلاج

وعموما فإنه مما يدعو إلى اطمئنان مريض السرطان أن هذه  
الأعراض الجانبية تحدث في حوالى ثلث المرضى فقط وتنتهى عادة  
بإنهاء العلاج.

ويوضح الجدول رقم (٦) كيف تؤثر أنواع العلاجات المختلفة  
على تغذية مرضى السرطان

#### جدول (٦) طرق علاج السرطان ومدى تأثيرها على تغذية المريض

الأعراض الجانبية	نوع العلاج
نظراً لتأثير الضغط النفسى أو العضوى الذى ينتج عن الجراحة فإن بعض المرضى يعانون من بعض مشاكل الأكل التى تحدث بعد إجراء العملية الجراحية، وكذلك فإن بعض أنواع الجراحة تشمل إزالة جزء واحد أو أجزاء متعددة من أعضاء الجهاز الهضمى وهنا قد يؤثر بطريقة مباشرة على تغذية المريض .	الجراحة

نوع العلاج	الأعراض الجانبية
	<p>ولهذا فإن الطبيب المعالج ينصح عادة بإضافة مواد غذائية مركزة لعلاج المريض وذلك من خلال:</p> <p>١ - إعطاء محاليل غذائية في الأوردة مباشرة.</p> <p>٢ - وضع أنبوبة من الأنف للمعدة.</p> <p>٣ - شرب سوائل أو وجبات غذائية متنوعة عن طريق الفم.</p>
<p><b>العلاج بالأشعة</b></p>	<p>هذا النوع من العلاج قد يؤدي إلى جفاف أو احتقان الفم والحلق. مما قد يؤدي أيضا إلى تغيير في مذاق الأكل أو مشاكل في أسنان المرضى ويحدث هذا عند توجيه هذه الأشعة لعلاج ورم بمنطقة الرأس والرقبة والقفص الصدري.</p>
<p><b>العلاج الكيميائي</b></p>	<p>هذا النوع من العلاج من أشهر الأنواع المرتبطة بحدوث مشاكل غذائية للمريض، وهذه المشاكل تنتج من حدوث آثار جانبية للعلاج مثل الغثيان، القيء المتكرر، فقدان الشهية، الإسهال أو الإمساك، احتقان الزور أو الحلق، تغير في مذاق الأكل أو زيادة في الوزن بسبب استعمال بعض الهرمونات كجزء من العلاج. وتختلف حدة هذه الأعراض الجانبية حسب النوع والكمية المستخدمة من أدوية العلاج الكيميائي.</p>
<p><b>العلاج البيولوجي</b></p>	<p>يؤدي إلى نفس المشاكل الناتجة من العلاج الكيميائي.</p>

- ولهذا يجب على مريض السرطان أثناء وجوده فى المستشفى أو فى العيادات الخاصة بعلاجه أن يطلب مساعدة الجهاز الطبى الموجود فى هذه الأماكن فى مختلف مشاكله النفسىة أو العضوية ولا يتخرج من طلب هذه العونة فى أى وقت يشاء.

### التعامل مع الأعراض الجانبية للسرطان:

تحمل الحياة دائما حكمها وقواعدها الثابتة وفى أحيانا كثيرة يضطر الإنسان إلى تحمل بعض الصاعب والمشاكل فى سبيل الهدف الغالى الذى يسعى إليه. وهذا ينطبق على أدوية علاج السرطان بصفة خاصة حيث إن لها أعراضا جانبية كثيرة ينبغى مواجهتها والتعامل معها لكى تصل إلى الهدف المرجو من العلاج. ويعرض هذا الجزء إرشادات عملية لمواجهة هذه الأعراض والتي يمكن أن تؤثر على تغذية المريض.

والاقتراحات المقدمة ساعدت مرضى آخرين غيرك على مواجهة المشاكل الغذائية أثناء العلاج الكيمايى.

- جرب جميع الأفكار كى تعرف ماذا يصلح لك.

- أشرك عائلتك وأصدقائك احتياجاتك واهتماماتك وخاصة من يعدون لك الوجبات منهم.

- دعهم يعرفون إلى أى مدى تقدر مساندهم لك وأنت تجتهد فى مواجهة المشاكل الغذائية.

**فقدان الشهية،** وهي إحدى أكثر المشاكل التي تواجه مريض السرطان أثناء علاجه. وفقدان الشهية ينتج من أشياء كثيرة منها إحساس المريض بالرغبة فى القيء أو الغثيان أثناء العلاج، الاضطراب والاكنتاب الناتج عن إحساس المريض بأنه يعانى من السرطان، وكذلك التغيرات العضوية التي تحدث فى الغشاء المبطن للجزء العلوى من الجهاز الهضمى بسبب أدوية العلاج الكيمايى.

والاقتراحات التالية قد تساعدك على التغلب على هذه المشكلة:

- ١ - ابق هادئا أثناء الوجبات ولا تسرع فى تناول الوجبة.
- ٢ - اشغل نفسك أكبر قدر تستطيعه من الأنشطة الطبيعية، وإذا أحسست بالقلق والرغبة فى عدم المشاركة فيها فلا تضغط على نفسك.
- ٣ - حاول أن تغير من الوقت والمكان والجو المحيط بالوجبات.
- ٤ - استمع إلى موسيقى هادئة وأنت تاكل، وتناول طعامك مع آخرين أو أثناء مشاهدتك لبرنامجك المفضل فى التلفزيون.
- ٥ - أنت لست فى حاجة إلى أن تاكل ثلاث وجبات أساسية فى اليوم ولهذا فتناول الطعام حين تشعر بالجوع، حيث إن العديد من الوجبات الصغيرة قد يكون أفضل فى مثل حالتك.
- ٦ - نوع قائمة اكلاتك.
- ٧ - جهّز أكالات صحية صغيرة واجعلها فى متناول يدك حيث إن تناول بعض قضمات من الوجبات الصحيحة أو رشقات من أى

مشروب غذائى كل فترة قصيرة يساعد فى الحصول على بروتينات وسعرات حرارية كثيرة.

ويحوى الجزء الأخير من هذا الكتاب بعض الوصفات لتغذية أفضل خلال علاج السرطان.

الفم والحلق المحتقن، تعتبر احتقانات الفم، اللثة، الحلق، أو البلعوم من الأعراض الجانبية الشائعة للعلاج الإشعاعى أو الكيمايى أو الالتهابات الناتجة عن البكتيريا أو الفطريات أو الفيروسات الناتجة من هذه العلاجات.

عند حدوث هذا يجب زيارة الطبيب المعالج. ومن الممكن الاستعانة أيضا بطبيب الأسنان الذى قد يفيد فى شرح كيفية العناية بالفم أو علاج أى مشكلة متعلقة بطب الأسنان.

وتوجد بعض الوجبات وأنواع الأطعمة التى قد تساعد فى زيادة تهيج اللثة الحساسة أو الأغشية المخاطية المبطنة للفم، وهذا يزيد من صعوبة المضغ والبلع للطعام. ولهذا فإن الاختيار الدقيق للوجبات والاهتمام الجيد بصحته يساعد بصورة كبيرة على التغلب على هذه المشكلة وفيما يلى بعض الاقتراحات التى قد تفيد فى مواجهة هذا الأمر:

١ - جرب الوجبات اللينة والسهلة فى المضغ والبلع مثل خليط الحليب، الموز، شراب التفاح والخوخ أو الكمثرى، البطيخ أو الشمام، الجبن اللدن مثل الجبن القريش، البطاطس المسلوقة والمهروسة،

الكبشرد والبودنج والجيلى، البيض المخفوق، الخضراوات المسلوقة والمهروسة مثل البازلاء، والجزر وعصيدة اللحم.

٢- اطه الأكل إلى الدرجة التى يصبح فيها ليثا وطريا مع تقطيعه إلى قطع صغيرة بقدر الإمكان.

٣- اخلط الطعام بالزبد، مرق اللحم الخفيف أو الصلصات كى تجعله أسهل فى البلع.

٤- استخدم الخلاط أو أى مجهز للأطعمة كى تخفق الأكل.

٥- استخدم الشفاطة لشرب السوائل.

٦- اجعل درجة حرارة الغذاء مثل درجة حرارة الغرفة أو أبرد حيث إن الغذاء الساخن أو الدافئ يهيج اللثة والضم الحساس.

٧- تجنب الأطعمة التى تهيج الفم مثل الموالح، البهارات والتوابل والملح الزائد، الأكل الجاف أو الخشن مثل الخضراوات الطازجة، والحبوب، والخبز الجاف.

٨- فى حالة صعوبة البلع، ارجع رأسك للخلف أو حركها للأمام حيث قد تساعد حركة الرأس فى تسهيل بلع الطعام.

٩- قم بشطف فمك بالماء بكثرة لإزالة رواسب الأكل والبكتيريا بصفة مستمرة.

١٠- اسأل طبيبك المعالج عن أقراص للاستحلاب أو ذات التأثير التخديرى الموضعى أو أى بخاخات تساعد على تقليل الإحساس بالفم والحلق لمدة تكفى لأكل الوجبات.

١١ - يستطيع طبيب الأسنان أن يصف لك بعض الأدوية التي قد تساعد أيضاً في العناية بالفم والأسنان.

تغير الإحساس بالطعم، يسمى البعض تغير الإحساس بالطعم بالعمى الفمى أو التذوقى، ويحدث التغير عادة في صورة مرارة أو معدنية التذوق وخاصة عند تناول اللحوم والبروتينات الأخرى. وقد يحدث العكس ويجد بعض المرضى أن كثيراً من الوجبات بدون طعم نهائياً.

وينتج هذا العرض الجانبى بسبب العلاج الكيمايى والإشعاعى أو بسبب السرطان نفسه وهى عادة مشكلة ذات مدى محدود وينصح بالآتى فى حالة حدوث هذه المشكلة:

- ١ - تجنب الأطعمة التي اختلف مذاقها بالنسبة لك.
- ٢ - اختر وقم بتحضير الوجبات التي تحبها شكلاً ورائحة.
- ٣ - إذا تغيرت مذاق اللحوم الحمراء فاستعمل الدواجن، البيض والأسماك أو منتجات الألبان التي لا تحمل رائحة قوية بدلا منها.
- ٤ - استعمل كميات قليلة من التوابل ذات النكهة الطيبة مثل الريحان، الحبهان، المستكة.
- ٥ - جرب الأطعمة التي على هيئة فطائر ذات الطعم اللاذع مثل البييتزا.
- ٦ - يقدم الطعام وهو فى درجة حرارة الغرفة أو أبرد.

٧- بالإضافة إلى ذلك قم بزيارة طبيب الأسنان فهو قد يساعدك على معرفة المشاكل التي قد تؤثر على طعم الأكل.

جفاف الفم، ينتج ذلك من قلة تدفق اللعاب بسبب العلاج الكيميائي أو الإشعاعي لمنطقة الرأس والرقبة. وجفاف الفم يغير أحيانا من طعم المأكولات والاقترحات التالية تساعد في التغلب على هذه المشكلة:

١- المضغ والتحريك المستمر للحلوى الجافة وتفضل الأنواع قليلة السكر حتى لا تسبب تآكل الأسنان أو اللبان الخالي من السكر وهذا يساعد على إفراز كمية أكبر من اللعاب.

٢- الإحتفاظ بالشفافة مبللة بواسطة الأدهنة الخاصة بذلك.

٣- استخدام غذاء طرى، مغلى، أو المخفوق سهل البلع.

٤- استعمال الصلصات، مرق اللحم، ومزيج السلطات التي تجعل الأكل رطبًا وسهل البلع.

٥- ارتشاف قليل من الماء كل عدة دقائق للمساعدة في البلع والكلام بسهولة.

٦- من الممكن أيضا استعمال الأغذية عالية السكر أو الفطائر مع مشروب مثل الليمونادة حيث تساعد هذه الأغذية على زيادة إفراز اللعاب ولكن لا تجرب هذه الأغذية إذا كان جفاف الفم مصحوبًا باحتقان الحلق.

٧ - فى حالة استمرار جفاف الفم أو زيادة شدة الأعراض يجب على المريض سؤال طبيبه المعالج أو طبيب الأسنان للمساعدة فى حل هذه المشكلة.

الغثيان؛ وهذا العرض الشائع قد يكون بدون قىء أو مصحوبًا به، وأسبابه متعددة منها ما ينتج بسبب العلاج الجراحى، الإشعاعى، الكيمايى أو التناعى أو المرض نفسه. ومهما كان السبب فإنه من الأعراض غير المستحبة لأنه يمنع المريض من الحصول على الغذاء الكافى. وبعض الأفكار التى تساعد فى التغلب على الغثيان تشمل:

١ - اسأل طبيبك المعالج عن دواء يساعد فى التحكم فى الغثيان.

٢ - جرب بعض الأطعمة مثل الخبز المحمص والناشف، الزبادى، الشربات، الباتون ساليه، الكيكة الإسفنجية، والتلج الجروش.

٣ - تجنب بعض الأكلات مثل الأغذية المقلية أو كثيرة الدهون والشحوم، الأغذية عالية السكر مثل الحلوى والبتي فور، الأكلات الساخنة والمحتوية على التوابل وكذلك الأطعمة ذات الروائح الشديدة والنفاذة.

٤ - ينصح بالإكثار من أكل كميات قليلة ومتعددة وببطء مع شرب كميات قليلة من السوائل أثناء الوجبات حيث إن شرب السوائل بكثرة يسبب الشعور بالامتلاء.

٥ - ينصح بتجنب الأكل فى حجرات مغلقة، دافئة أكثر من اللازم أو بها أية رائحة تزعج المريض.

٦ - ينصح بشرب المشروبات الباردة أو الثلجة أو حتى المحفوظة في مكعبات الثلج.

٧ - يستحسن تناول الطعام في درجة حرارة الغرفة أو أقل حيث يتسبب الطعام الساخن في زيادة الإحساس بالغثيان.

٨ - لا تجبر نفسك على أن تأكل وجبتك المفضلة أثناء الشعور بالغثيان فقد يسبب هذا كرهك لهذا النوع من الطعام بصورة دائمة.

٩ - استرح بعد الوجبات حتى لا يبطن الهضم، ويفضل الراحة بدون الاستلقاء لمدة حوالى الساعة بعد الوجبات.

١٠ - يستحسن ارتداء الملابس الفضفاضة وغير الملاصقة للجسم.

١١ - يجب تجنب تناول الطعام على الأقل قبل ساعتين من العلاج وبالذات إذا كان حدوث الغثيان مرتبطاً بالعلاج الإشعاعى أو الكيمايى.

١٢ - إذا كان الغثيان يحدث فى الصباح بعد الاستيقاظ، فيستحسن أكل الخبز المحمص أو القرمشات قبل النهوض.

١٣ - ينصح المريض عادة بمحاولة معرفة مسببات الغثيان (مثل أكلات معينة أو أحداث مميزة أو المكان أو الزمان المحيط بالمريض) يستتبع هذا تغيير موعد الوجبات أو مكانها أو نوعيتها بناء على هذه المعلومات.

القيء، قد يحدث القيء مباشرة أو قد يعقب شعور المريض بالغثيان.

وهو عادة يحدث أثناء العلاج الكيميائي أو الإشعاعي أو بعدهما مباشرة أو بمدد متفاوتة حسب نوع أو جرعة العلاج المعطاة، أو حسب نوعية المرض وفي بعض الأحيان قد يحدث القيء قبل بدء العلاج بمجرد التواجد بالمكان المرتبط في ذهن المريض بالمرض أو بالعلاج وفي بعض الحالات يحدث القيء بمجرد مشاهدة الطبيب أو الشخص المسئول عن العلاج أو حتى بمجرد مرور المريض في الشارع الموجود به المستشفى أو مكان العلاج.

في حالة استمرار القيء أيامًا كثيرة أو زيادة شدته يجب الاتصال بالطبيب المعالج، والطب لا يفتأ يكتشف الجديد بكل يوم وهناك بعض الأدوية الحديثة من الجيل الثالث لأدوية القيء والتي تمنع تمامًا حدوث القيء أثناء العلاج الكيميائي.

وإذا استطاع المريض التحكم في الغثيان فإنه غالبًا يستطيع منع القيء وعلى رغم ذلك في بعض الظروف لا يستطيع منع أيهما ومن الممكن الاستفادة من هذه الإرشادات:

١ - قد يجد المريض بعض الراحة باستعمال تمارينات الاسترخاء والتأمل وغالبًا ما يشمل هنا التنفس العميق المنظم والتركيز الهادئ.

٢ - اسأل طبيبك عن دواء التحكم في القيء.

٣ - لا تأكل أو تشرب حتى يمكنك السيطرة على القيء.

٤ - بعد ذلك جرب تناول كميات قليلة من السوائل وأبدأ بمعلقة شاي صغيرة كل عشر دقائق وزد الكمية بالتدريج إلى

ملعقة كبيرة كل عشرين دقيقة وفي النهاية جرب ملعقتين كبيرتين كل نصف ساعة.

٥ - بعد القدرة على الاحتفاظ بالسوائل، يمكن بدء استعمال الوجبات السائلة أو لا بكميات صغيرة وبالكثرة التى لا تؤدى إلى حدوث القيء، ويلي ذلك محاولة التدرج للرجوع إلى الوجبات العادية.

الإسهال، واسبابه متعددة وقد يسبب استمرار أو شدة الإسهال فى مشاكل أخرى مثل حدوث جفاف، أو عدم قدرة الجسم على امتصاص الفيتامينات والعادن الكافية من الغذاء ويجب الاتصال بالطبيب إذا كان الإسهال شديداً أو امتد لمدة أكثر من يومين ومن الممكن مقاومة الإسهال بالقتراحات التالية:

١ - جرب الغذاء على البروتين والسعرات الحرارية وقليل الألياف مثل الزبادى، الأرز والمكرونة، شراب التفاح، وعصير الجريب فروت، المهلبية، الكشك، والبيض السلوق، الموز الطازج، الخضراوات المسلوقة، والفواكه المقشرة المعلبة أو المطبوخة، الخبز الأبيض، زبدة الفول السوداني الناعمة، اللحم البقرى المفروم أو الطرى، الدواجن خالية الجلد، السمك، الجبن القريش، كل هذه الأكلات تساعد فى القضاء على الإسهال.

٢ - يجب تجنب الأكلات المحتوية على الخضراوات والفواكه النيئة وذات المحتوى اللينى العالى مثل الكرنب، القمح، الفول، البازلاء، القرنبيط، والغذاء المقلّى ذى الدهون والشحوم.

كذلك فإن استعمال التوابل القوية مثل الفلفل الحار والشطة أو الكارى قد يؤدي أيضا إلى حدوث الإسهال.

٢ - ينصح بشرب السوائل بكثرة ما عدا خلال الوجبات حتى يمكن التغلب على الجفاف المصاحب للإسهال الشديد ولكن يجب تجنب المياه الغازية والصودا التي عادة ما تزيد الإسهال ويجب شرب هذه السوائل فى درجة حرارة الغرفة مع تجنب المشروبات الساخنة جدا والمثلجة.

٤ - ينصح بتناول الأطعمة والسوائل التى تحتوى على أملاح الصوديوم (ملح الطعام) والبوتاسيوم والتى غالبًا ما تفقد بسبب الإسهال ومن السوائل المفيدة فى هذه الحالة الشورية منزوعة الدسم، الموز، شراب الخوخ والشمش، أو البطاطس.

٥ - إذا حدث إسهال مفاجئ أو قصير، وهو ما يسمى بالإسهال الحاد، فيجب استعمال إحدى الوجبات السائلة فى الاثنتى عشرة أو الأربع والعشرين ساعة الأولى بعد حدوث الإسهال لإتاحة الفرصة لراحة الأمعاء خلال هذه الفترة.

٦ - ينصح بالإقلال من الوجبات والمشروبات المحتوية على مادة الكافيين مثل القهوة والشاي والصودا والكاكاو.

٧ - يعانى بعض المرضى من مشكلة عدم القدرة على هضم سكر اللاكتوز، ولهذا يجب الحذر حين استعمال اللبن أو منتجاته كما يجب استعمال الوجبات قليلة اللاكتوز ويجب أيضا استشارة الطبيب المعالج عند حدوث مثل هذه الحالات.

الإمساك، تسبب بعض أدوية علاج السرطان أو علاج الألم الإمساك وبالذات حين يخلو الطعام من السوائل، أو الكمية الكافية منها. أو إذا كان المريض ملازماً للفرش بصفة غالبية. وفيما يلي بعض المقترحات لمنع وعلاج الإمساك:

- ١ - شرب السوائل بكثرة فيما عدا وقت الوجبات.
  - ٢ - شرب مشروب ساخن قبل موعد تناول الوجبات بحوالى نصف الساعة.
  - ٣ - تناول الوجبات ذات المحتوى اللينى العالى مثل البقول والفواكه والخضراوات النيئة كالقرنبيط، البطاطس بقشرها، اليازلاء، الموز، الكمثرى، البرتقال، التوت.
  - ٤ - إضافة الردة للوجبات.
  - ٥ - عمل بعض التمرينات اليومية مثل المشى أو حسب استشارة الطبيب المختص لتحديد نوعية التمرينات المناسبة للمريض.
- وينصح بسؤال الطبيب المعالج عن الأدوية التى تساعد على التغلب على الإمساك إذا فشلت هذه النصائح السابقة.

السمنة، قد تحدث السمنة خلال العلاج ببعض أدوية السرطان (مثل الكورتيزون الذى يساعد على احتفاظ الجسم بالسوائل وبالتالى يسبب زيادة الوزن) وينصح بعدم اتباع نظام للتخسيس وإنما يجب التحلى فى هذا مع الطبيب المعالج حتى يمكن معرفة

أسباب زيادة الوزن؛ إذا كانت الأدوية المستعملة هي السبب فإن الطبيب قد يوصى بالإقلال من ملح الطعام أو باستعمال بعض مدرات البول للتخلص من الماء الزائد المسبب لزيادة الوزن.

**تسوس الأسنان:** تسوس الأسنان وأمراض اللثة قد تحدث أو تزيد بسبب مرض السرطان أو علاجه وهذه بعض الأفكار التي تساعد في التغلب على أى مشاكل فى هذا الصدد:

١- ينصح بغسل الأسنان بالفرشاة بصورة متكررة وقد تصل إلى غسيل الفم بالفرشاة بعد كل وجبة.

٢- كما أن الوقاية خير من العلاج فإن زيارة طبيب الأسنان بانتظام وبالذات للمرضى الذين يعالجون بالأشعة فى منطقة الراس والرقبة تعتبر ضرورية ومفيدة جدا لوقاية الأسنان من أى آثار ضارة أو مضاعفات غير مطلوبة.

٣- إذا كانت اللثة حساسة للغاية فينصح باستعمال فرشاة أسنان ناعمة أو تستبدل الفرشاة بقطعة من القطن الملفوفة على عيدان صغيرة أو ممسحة مصنوعة خصيصًا لتنظيف الأسنان مع شطف الفم بالماء الدافئ.

٤- إذا لم تكن هناك مشكلة فى ضعف الشهية أو فقدان الوزن فينصح بالحد من كمية السكريات التى تحتويها الوجبة. وتجنب تناول الأطعمة التى تلتصق بالأسنان مثل الكراميل وقطع الحلوى الجافة.

سوء هضم اللاكتوز، يتميز بعض الناس بضعف مقدرة جهازهم الهضمى على التمثيل الغذائى لسكر اللاكتوز الموجود فى اللبن أو منتجاته وذلك لوجود الصفة الوراثية المسنولة عن حدوث هذا المرض بهم.

وسوء هضم اللاكتوز قد يحدث أيضا أثناء العلاج بالمضادات الحيوية أو بالأشعة العلاجية أو أى علاج آخر يؤثر على الجهاز الهضمى.

وقد تختفى الأعراض (حدوث غازات، أو آلام فى منطقة البطن، أو إسهال) عند بعض الناس بعد انتهاء العلاج بعدة أسابيع أو شهور. وقد تستمر هذه الأعراض بصورة دائمة مما يستدعى تغيير أنواع أو عادات الأكل: وحين تواجه هذه المشكلة ينصح بزيارة الطبيب واتباع النظام الغذائى الخاص بهذه المشكلة.

وإذا كان اللبن هو المصدر الرئيسى للبروتين فى الأكل فمن الممكن الحصول على بدائل أخرى للبروتين مثل منتجات فول الصويا والجبين القديم وإعداد الأغذية الأخرى.

## كيفية تحسين الحالة الغذائية لمريض السرطان

فى ضوء ما سبق ذكره فى الفصول السابقة نستعرض هنا أمثلة لبعض الأكلات الصحية والأفكار التى تساعد على زيادة البروتين والسعرات فى غذاء المريض وهناك أيضا بعض النصائح

الخاصة باستغلال الوقت والجهد بصورة ملائمة لإعداد هذه الوجبات. ولقد نجحت هذه الأفكار والاقتراحات أثناء تنفيذها بواسطة بعض مرضى السرطان خلال العلاج فى أن تساعدهم فى التغلب على مشاكل المرض والعلاج.

ولكن يختلف استعداد مريض عن آخر فى التأقلم على هذه الإرشادات ولذلك ينصح كل مريض باختيار أكثر النصائح ملاءمة لحالته.

وإذا كنت أنت يا سيدتى الطاهية لأكلك فهناك بعض الاقتراحات التى قد تساعدك على توفير الوقت والطاقة أثناء إعدادك للوجبات مثل الاستعانة ببعض الأقارب أو الجيران بمساعدتك فى طهى الوجبات ومن الممكن أن تقومى بعمل جدول بهذا الخصوص مع توزيع المهام المختلفة مثل التسوق وإعداد الوجبات وترتيب المائدة وتنظيف أدوات الأكل وتوزيع هذه القائمة على أقاربك المختلفين.

ومن الأفكار المفيدة بهذا الشأن ما يلى:

١ - يمكنك كتابة قوائم الأطعمة المختلفة مع مراعاة اختيار الأشياء التى تستطيعين أنت وعائلتك أن تعدّيها بسهولة ومن الممكن تحضير كميات من هذه الوجبات وحفظها فى الثلاجة كى تكون جاهزة للاستعمال فى المستقبل.

٢ - ينصح بكتابة قائمة للتسوق تحتوى على الأشياء المطلوبة مع استعمال هذه القائمة كمرشد لك أو للآخرين.

٣- حاولي الإقلال من استعمال الأوعية والأطباق التي تحتاج للتنظيف كلما استطعت ذلك مع استخدام المناشف الورقية والأطباق التي يتم التخلص منها بعد الاستعمال وخصوصاً للحلوى والمشروبات.

٤- استخدمي الأطعمة الجاهزة للأكل كلما أمكن ذلك.

٥- لا تجعلي الخجل يمنعك من قبول هدايا وعروض مساعدة من العائلة والأصدقاء.

جدول رقم (٧) أمثلة لبعض الوجبات السريعة الصحية

(يحتفظ بهذه الوجبات في المتناول كماكولات سريعة وسهلة)

الحلوى وسلاطة الجيلاتى	عصر التفاح
الطعام المكون من الحبوب	منتجات الخبز وبعض الحلوى الخفيفة
مشروب الكاكاو باللبن	الفاكهة الجافة مثل الزبيب والقراصيا وقمر الدين
الجبن القريش واللطهى	الفاكهة الطازجة والعلبة
شوربة الكريمة	الأنواع المختلفة من الجبن
المكسرات	البيض المسلوق بشدة
زبدة الفول السودانى	الآيس كريم والزبادى
اليودنج والكاسترد	البهنزا
اللبن الحليب وللخفوق	الخضراوات النيئة واللطبوخة
	بعض السندوتشات الخفيفة

## كيفية زيادة البروتينات فى الطعام -

الجبن الجاف أو للطبخ، يتم الاستفادة منه لزيادة كمية البروتين بالطعام عن طريق إضافته لسطح الخبز، الرقاق، والسندوتشات.

كما يمكن إضافته أيضًا إلى البيض، السجق، اللحوم والأسماك، الخضراوات، والفطائر والفاكهة المطبوخة.

يمكن أيضا بشر الجبن الجاف مع إضافته إلى الشوربة، الصلصة، الخضراوات، البطاطس المسلوقة، الأرز، والمكرونه.

اللبن، يضاف اللبن إلى المشروبات والأطعمة كما يستخدم أيضا فى إعداد بعض أنواع الأكلات مثل الحبوب الساخنة، الشوربة، أو البودنج.

ويمكن كذلك إضافة كريم اللبن المخفوق إلى الحلوى وبعض الأطباق الأخرى.

ويساعد مسحوق اللبن المجفف فى زيادة البروتينات فى الطعام المقدم لمرضى السرطان حيث يمكن إضافته إلى أغلب الأطعمة والحلويات ويمكن إضافته أيضا إلى اللبن المعتاد كنوع من زيادة الفائدة الغذائية المعطاة للمريض.

الآيس كريم والزبادى، يمكن إضافته إلى المياه الغازية والمشروبات الكربونية والمصنوعة من اللبن، كذلك يمكن خلطه بالكورن فليكس، الفواكه، الحلوى الجيلاتينية، والفطائر إما بالزج أو باستخدام الخلاط.

البيض، من الممكن إضافة شرائح من البيض المسلوق الجامد إلى مختلف أنواع السلطات الخضراء، الخضراوات، أو اللحوم.

كذلك يمكن عمل توليفة غذائية من البطاطس السلوقة والمخفوقة مع الخضار المسلوق والصلصات وذلك باستخدام الخلاط.

اللحوم والأسماك: يمكن إضافة اللحوم والأسماك جيدة الطهي والمقطعة إلى أحجام صغيرة إلى مختلف الأطعمة مثل الخضار، السلطة، الحساء، الصلصة، الأومليت، السندوتشات، الفطائر، حشو البطاطس المطهوه، وغيرها.

البقول: تشمل البقول أنواعا كثيرة مثل الفول، البازلاء، واللوز، وغيرها ويمكن إضافة أنواع مختلفة منها إلى الحلويات، الخبز والفطائر المختلفة. كذلك من الممكن أن ترش بعض أنواعها كاملة أو مبشورة على الفاكهة، الأيس كريم، الزبادى، الخضراوات، السلطات، وخلافه. ويمكن أيضا أن تخلط مع البقدونس، السبانخ، الأعشاب، ومختلف أنواع الصلصات المضافة إلى الأكل مثل الكرونة.

### كيفية زيادة السرعات الحرارية فى الطعام

الزبدة والمارجرين، تستعمل هذه الأطعمة فى تحضير الكثير من الأكلات ومن الممكن أيضا إضافتها إلى الشوربة، البطاطس المخفوقة أو المطهوه، مخلوط الحبوب الساخنة، البليلة، الأرز، الكرونة، والخضراوات المطهوه.

كما يمكن أيضا خلط الزبدة أو المرجرين بمرق اللحم، الصلصة،  
وشوربة الكريمة وتستعمل أيضا كخموس مع الخضراوات النيئة أو  
الوجبات البحرية مثل الجمبرى والكابوريا.

**الكريمة المخفوقة**، تضاف بعد تحليتها بالسكر إلى المشروبات  
مثل الكاكاو، الحلوى، الجيلاتين، البودنج، الفواكه، والبطائر  
المحشوة.

كما تستخدم أيضا فى تجميل السلطات، المايونيز وكذلك  
الحلويات.

**عسل النحل والربرى والسكر**، تضاف هذه الأطعمة إلى الخبز،  
الحبوب المطهورة، اللبن، حلوى الزبادى أو الفواكه.

**الفواكه المحففة**، تطهى وتقدم للإفطار أو للتحلية أو كوجبة  
خفيفة بين الوجبات. من الممكن أيضا إضافتها إلى أنواع الخبز  
المختلفة مثل البتى فور والكيك، أطعمة الحبوب، البودنج، البطائر  
بأنواعها.

### بعض الوجبات الخاصة لبعض الاحتياجات الخاصة

عندما لا يستطيع مريض السرطان أخذ كفايته من الطعام  
لسبب أو لآخر، فإن طبيبه المعالج يستطيع أن يصف له نظاما غذائيا  
خاصا أو يقترح عليه بعض المنتجات التجارية التى قد تساعده فى  
تحسين حالته الغذائية.

وتعتبر الأنظمة الغذائية أداة هامة لإصلاح مشاكل التغذية التي تحدث من مرض السرطان أو خلال علاجه وعادة ما يتبع المريض هذه الأنظمة لأيام قليلة أثناء العلاج حيث لا تمتد هذه الأنظمة عادة بالمواد الغذائية الكافية لمدة طويلة ولهذا لا ينصح باستعمالها إلا تحت إشراف الطبيب المعالج.

وفيما يلي أمثلة لبعض هذه الأنظمة الغذائية مع شرح مبسط للتوقيت الملائم لاستخدامها، والأغذية الرئيسية المكونة لها. وهذه المعلومات سوف تساعدك في الاستفادة من هذه النظم الغذائية.

## ١ - نظام الوجبات السائلة الشفافة:

يستخدم هذا النظام في حالة عدم قدرة المريض على التعامل مع الأطعمة اللينة أو السوائل الدسمة أو سميكة القوام وعادة ما يكون هذا بعد إجراء العمليات الجراحية أو أثناء حدوث أعراض الغثيان أو القيء الشديد. وهي لا تعطى أكثر من يوم أو يومين حتى يستطيع المريض الشرب أو الأكل بسهولة حيث إنها لا تقدم الغذاء الكامل ولكنها تحافظ على حاجات الجسم الأساسية حتى يعود المريض إلى نظام أكله الطبيعي.

أنواع الأطعمة المستخدمة في هذا النظام: الماء، المشروبات الكربونية، القهوة، الشاي، مشروبات الفاكهة المحلاة، الليمونادة

والشروبات الأخرى المماثلة. كذلك تشمل بعض أنواع الحلويات مثل الجيلي، الجرانيطة.

من الممكن استعمال عصائر التفاح، التوت، والعنب.

كما تشمل الأغذية السائلة الشفافة أيضا عسل النحل، والشوربة الخفيفة.

## ٢ - نظام الغذاء كامل السيولة:

يستخدم هذا النظام حينما يكون جسم المريض غير قادر على هضم أنواع الأطعمة الأخرى غير السائلة. ويستعمل هذا النظام عادة بعد العمليات الجراحية أو عندما لا يستطيع المريض مضغ أو بلع الطعام وعادة ما تقدم السوائل إلى المريض في درجة حرارة الجسم أو الغرفة وقد تستخدم هذه الوجبات لفترات طويلة إذا تم وضع إرشاداتها بصورة جيدة من الطبيب المعالج.

أنواع الأطعمة المستخدمة في هذا النظام: - القهوة والشاي، عصائر الفواكه المختلفة، والليمونادة المصفاة.

- الحبوب المطهورة والمصفاة.

- حلوى الجيلاتين، اللبن الرائب، الكاسترد، الشربات، البودنج المصنوع من النشا، الزبادى الطازج والمجمد، الآيس كريم الناعم.

- الزبدة، القشدة، الزيوت والمرجرين.

- كذلك يمكن إضافة كمية قليلة من اللحم المخفوق تمامًا والمصفى إلى الشوربة.

- الشيكولاتة، اللبن الكامل أو منزوع الدسم أو المجمد.

- البطاطس المخفوقة فى الشوربة.

- العسل، الجبلى وعصائر الخضراوات.

ومن الممكن أيضا إضافة بعض المنتجات التجارية أو الفيتامينات.

وإذا احتاج المريض استمرار نظام الغذاء السائل لمدة طويلة، فإنه يجب زيادة محتوى البروتين والسعرات الحرارية فى الوجبات عن طريق:

١ - إضافة اللبن المجفف منزوع الدسم للمشروبات المختلفة.

٢ - إضافة اللحم المخفوق تمامًا للشوربة.

٣ - إضافة الزبدة إلى الحبوب المطهورة أو الشوربة.

٤ - زيادة السكر أو الجلوكوز فى المشروبات المختلفة.

### ٣ - نظام الغذاء اللين:

يفيد هذا النظام الغذائى عندما يكون المريض غير قادر على هضم الوجبة الغذائية العادية وأكثر استعدادا لتقبل أنواع الأطعمة الأكثر صلابة من نظام الغذاء السائل، ويستخدم هذا النظام فى حالة المعاناة من احتقان الفم، البلعوم، أو المرئ، أو المعدة

أحيانا، ويحدث هذا الاحتقان عادة أثناء أو بعد العلاج بالأشعة أو العلاج الكيميائي ويمكن استعمال الوجبات اللينة لمدة طويلة حيث إنها تحتوى على كل المواد الغذائية اللازمة للجسم.

أنواع الأطعمة المستخدمة في هذا النظام، تتكون الوجبة عادة من الأكل اللين قليل الدهون والذي تزداد ليونته بالطهى، الخفق أو الهرس وأمثله:

- الخبز الأبيض الطرى (الفينو).
- البقول المطهوه والمصفاة.
- الجبن بأنواعه.
- اللبن المثلج، الآيس كريم، الشربات، الكاسترد، الجيلاتين.
- أغلب الفاكهة وعصائرها.
- البيض المسلوق.
- الزبدة، القشدة وبدائلها، السمن النباتى، أو الزيوت والمايونيز.
- اللحوم المفرومة بأنواعها (السماك والتونة والسلمون، زبدة الفول السودانى).
- الأرز والمكرونة.
- أنواع الشوربات المختلفة مثل شوربة الخضار.
- حلوى الكراميل، الشيكولاته، العسل، والجيلي.

- الخضراوات المعلبة أو المطهوه مثل الفول والجزر والباننجان والسبانخ.

#### ٤- نظام الغذاء قليل المخلفات:

تستخدم عادة الوجبات قليلة المخلفات بعد العلاج الإشعاعى لمنطقة البطن وهى مفيدة أيضا عندما لا تحتمل الأمعاء الماكولات كثيرة الألياف أو منتجات الألبان التى تسبب الإسهال أو التقلصات فى هذه الحالة. وفى بعض الأحيان قد يزيد الطبيب المعالج تدريجيا من الألياف ومنتجات الألبان فى هذه الوجبات حسب مقدره المريض على تحملها.

أنواع الأطعمة المستخدمة فى هذا النظام، اللبن الكامل أو منزوع الدسم، الزبادى، العجين القريش أو البيضاء (قطعة - ٢٧ جم وتعادل كوب لبن) ويسمح فقط بعدد ٢ كوب لبن أو ما يعادله من منتجاته فى اليوم.

- الخبز الأبيض الطرى، القراقيش، التوست.

- الكاسترد، الجيلاتين، البودنج، البتى فور السادة أو الكيك، وأى مخبوزات خالية من المكسرات.

- البيض بأنواعه.

- الزبد، الزيوت، القشدة، المرجرين، المايونيز، واللبن الرائب.

- الفاكهة المعلبة المطهوه أو منزوعة البذرة والقشرة مثل التفاح، الموز، البرتقال، اليوسفى، والشمش وغيرهم (ويسمح بوجبتين فقط فى اليوم).

- اللحم المفروم، الضأن، الكبد، الدواجن المطهية، الأسماك المخلية، التونة، والسلمون العلب.

- العصائر بطعم الفواكه، المياه الغازية، القهوة، الشاي، والكاكاو باللبن.

- الخضراوات مثل الجزر، الفجل، والسبانخ والخس والبازلاء (يسمح بوجبة واحدة).

- الأعشاب والبهارات المطحونة، الملح، مكسبات الطعم، الشيكولاتة، شوربة اللحم الخفيفة، الصلصة البيضاء، والخل.

#### ٥ - نظام الغذاء قليل اللاكتوز:

ينصح الطبيب المعالج في بعض الأحيان باتباع هذا النظام الغذائي وبالذات بعد العلاج بالأشعة على الأمعاء، وتختلف درجة سوء هضم اللاكتوز من إنسان لآخر ولهذا ينصح دائماً باستشارة الطبيب المختص لمعرفة أى الوجبات أنسب للحالة.

أنواع الأطعمة المستخدمة في هذا النظام، تحتوى جميع منتجات الألبان على اللاكتوز (الذى يسمى سكر اللبن) ويوجد اللاكتوز أيضا في القهوة سريعة التحضير أما الأطعمة قليلة اللاكتوز فهي كالآتى:

- المشروبات الغازية، العصائر بطعم الفاكهة، الليمونادة، والقهوة والشاي.

- جميع أنواع الخبز.
- الحبوب المطهوه أو الجافة غير المحتوية على اللاكتوز.
- الألبان المخمرة فقط، والزبادى واللبن الرائب - الجبن الشيدر أو الرومى القديمة فقط.
- الجيلاتين، الكيك، الحلوى التى لا تحتوى على اللبن أو منتجاته.
- البيض بأنواعه.
- المرجرين التى لا تصنع من اللبن، الزيوت النباتية، المايونيز.
- جميع الفاكهة الطازجة، المعلبة أو المجمدة وعصائر الفاكهة.
- اللحوم غير المصنعة والشوربة.
- البطاطس والبطاطا والكرونة والأرز.
- العسل والمربى.
- جميع الخضراوات.
- الفجل، الزيتون، المخللات، الخل، المسترده، جميع الأعشاب والبهارات، زبدة الفول السودانى والفيشار.